

**Ultrabreathe™ es un entrenador altamente eficaz de los músculos respiratorios y constituye un medio fácil y confortable para aumentar la capacidad y la resistencia de los músculos respiratorios.**

Este aparato funciona según el principio de resistencia. Cuando respira, la resistencia creada hace trabajar sus músculos respiratorios más fuerte y cuanto más trabajan, más se vuelven resistentes, mejorando así su capacidad respiratoria. Ultrabreathe™ puede ser regulado progresivamente de manera a adquirir una resistencia más grande. Unos minutos de entrenamiento diarios pueden relevarse muy eficaces...

**Disminución del agotamiento.** Si muchas causas explican el agotamiento, como el asma, la emfisema, la bronquitis o simplemente la edad, la investigación clínica demuestra que la mejora de la resistencia y de la capacidad de aguante de los músculos respiratorios puede también reducir fuertemente la sensación de agotamiento y acarrear una capacidad de ejercicio y de resistencia creciente.

**Refuerzo de la performance.** Uno no tiene porqué estar enfermo para entrenarse con Ultrabreathe™. Los jugadores de fútbol, los corredores, nadadores, ciclistas, y más deportes, pueden beneficiarse de una gran ventaja sobre sus competidores gracias a una performance pulmonar mejorada. Estos deportistas pueden utilizar Ultrabreathe™ para complementar sus ejercicios de precalentamiento: la investigación demuestra que las técnicas de precalentamiento tradicionales suelen ignorar los músculos respiratorios.

#### **CONTRAINDICACIONES**

Usado correctamente, el ULTRABREATHE puede ser utilizado por la mayoría de las personas y no tiene efectos nocivos. De vez en cuando, sin embargo, puede ocurrir ejemplos en los cuáles la creación de una amplia presión negativa en la jaula puede empeorar una condición existente. Si ocurre, consulte su médico para investigaciones. Si esta bajo tratamiento, que sufra de una condición medical (asma por ejemplo), o si no esta segura que el ULTRABREATHE les conviene, informe su médico antes de empezar la formación. Sobre todo, no se pare de tomar su tratamiento – el ULTRABREATHE está previsto para completar tratamientos existentes y no sustituirlos.

**Tangent Healthcare Ltd. Thurston House, 80 Lincoln Rd,  Peterborough, PE1 2SN ENGLAND.**

Tel: ++44 (0) 870 608 9019 [www.ultrabreathe.com](http://www.ultrabreathe.com) [tangenthealth@aol.com](mailto:tangenthealth@aol.com)

'Ultrabreathe' y 'Ultrabreathe Respiratory Trainer' son marcas registradas de Tangent Healthcare Ltd.

Spanish

## Modo de empleo

# Ultrabreathe™

Refuerza la capacidad respiratoria

*Por favor, lea atentamente el modo de empleo antes de empezar los ejercicios.*

# Preparación del Ultrabreathe™

## 1ª etapa:

1. Dé la vuelta al Ultrabreathe™ y verifique que la canica de la tapa esté aproximadamente en la misma posición que en la figura nº1. En el caso contrario, gire el sombrero (hacia la izquierda o hacia la derecha) hasta que logre ésta posición.
2. Verifique que el manguito está en posición de salida como lo indica la figura nº 2, de tal modo que la apertura sea visible. En el caso contrario, gire el manguito (hacia la izquierda o hacia la derecha) hasta que esté en la posición correcta.

## 2ª etapa:

1. Pongase el embudo en la boca de tal manera que los laterales esten entre los dientes y las encías. Luego, apriete con los dientes los dos bordes hasta formar un espacio sin aire.
2. Tome una fuerte inspiración por la boquilla y siga inspirando el máximo tiempo posible hasta que sus pulmones se hayan llenado de aire, con cuidado de no respirar por la nariz. El clic que oirá será el sonido de la canica que cierra la tapa.
3. Ya puede expirar lentamente por la boquilla hasta que sus pulmones se hayan vaciado completamente del aire.

## 3ª etapa:

1. Si la etapa nº 2 le ha parecido fácil, (la resistencia estando regulada al mínimo), aumente la resistencia girando el manguito de una vuelta hacia la derecha (mirando desde la extremidad del sombrero) y vuelva a probar vigilando que su respiración sea lo más profunda posible.
2. Siga este proceso hasta que note una verdadera sacudida cuando inspire. Esto significará que ya no hace trabajar sus músculos respiratorios y que debe usar esta posición del manguito para empezar con sus ejercicios.

\* La posición inicial de la bola determina el momento de la resistencia cuando inspira. La posición ilustrada es solamente una recomendación. Puede experimentar otras posiciones dando vueltas a derecha o a izquierda al regulador para determinar le que mejor les conviene.

# Ejercicio con Ultrabreathe™

## Días 1-3

Los ejercicios con Ultrabreathe™ se hacen de forma ideal por la mañana y por la noche. Usando el nivel del manguito pre definido, su objetivo será para cada sesión de 30 inspiraciones y expiraciones (como se lo describimos en la etapa nº2), lo cual le tomará 2 min 30 aproximadamente. Pero si siente una molestia, deje de hacer los ejercicios hasta que los síntomas desaparezcan.

## Días 4-14

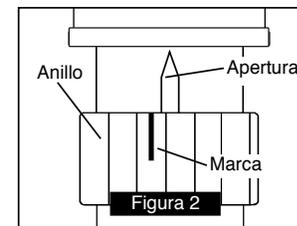
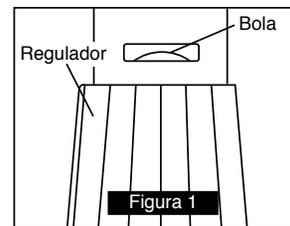
Después de unos días y usando la marca del manguito como referencia, gire el manguito hacia la derecha de una media vuelta de tal modo que se vuelva la inspiración un poco más difícil. No se moleste si le cuesta terminar la primera sesión. Según crezca su potencia pulmonar, siga aumentando la resistencia cada vez que pueda de tal modo que sea capaz de realizar las 30 inspiraciones aconsejadas.

## El futuro

Tras unas semanas, comenzará a notar el beneficio de los ejercicios con Ultrabreathe™. Sin embargo, siga aumentando la resistencia cada vez que pueda. Tras un mes de esfuerzo, unos cuantos días de entrenamiento por semana debieran bastar para mantener su función pulmonar.

## RECUERDE:

- No espere un resultado de un día para otro. Para aprovechar plenamente el Ultrabreathe™ deberá TRABAJAR durante varias SEMANAS.
- Verifique que está de pie o sentado bien recto cuando realice los ejercicios y cuidado con no respirar por la nariz.
- Intente que su respiración sea lo más EXPLOSIVA posible, de tal forma que solicite de una manera óptima sus músculos respiratorios ya que por ejemplo, no hacen falta más de 3 SEGUNDOS para llenar sus pulmones.
- Si nota aturdimientos, agotamiento o un aumento claro de sus pulsaciones cardiacas, pare los ejercicios hasta que hayan desaparecido los síntomas. Y si éstos persisten, consúltelo con su médico.



## Entrenamiento de performance y calentamiento

Los ejercicios realizados con Ultrabreathe™ pueden igualmente mejorar sus performances deportivas. Para entrenarse a la performance, basta con seguir un régimen de ejercicios de 30 respiraciones por 2 sabiendo que obtendrá un máximo beneficio si se entrena de forma sostenida. Entre otras puede usar el ultrabreathe™ como complemento de sus entrenamientos: hay estudios que demuestran que en los entrenamientos clásicos se desestiman los músculos respiratorios. Para calentar sus músculos respiratorios, basta con dos sesiones completas de 30 respiraciones (dejando algunos minutos de reposo entre cada sesión) antes de comenzar un ejercicio físico completo o una competición. Contrariamente a un régimen de entrenamiento regular, tendrá que seleccionar un nivel de resistencia que limite el ejercicio máximo.

## Ejercicio respiratorio

Ultrabreathe™ puede ser usado también para ejercicios expiratorios que ejerciten los músculos que usamos para respirar. Si tal régimen le es prescrito, bastará con girar el sombrero hacia la derecha lo más lejos posible de tal manera que cierre el orificio de salida, de tal modo que con el embudo bucal en la boca, inspire por la nariz y expire por el embudo bucal. Para hacer variar la resistencia medida cuando expire, bastará con girar el manguito como se describe aquí atrás.

## Limpeza de su Ultrabreathe™

Es importante guardar su Ultrabreathe™ bien limpio, sobretudo el embudo bucal. Le aconsejamos lavarlo dos veces por semana en agua caliente durante aproximadamente 15 minutos, retírelo y páselo por agua caliente mientras lo frota con un trapo suave antes de ponerlo a secar. Luego, una vez por semana, límpielo de la misma manera pero utilizando esta vez una solución para la esterilización de biberones o un producto equivalente.

\* No apretar demasiado el regulador porque puede dañar al Ultrabreathe.